

הפוסט מודרניזם של התזונה

ג'ושוע רוזנטל, האיש שהקים את המכון לתזונה אינטגרטיבית בניו-יורק, ממליץ לזנוח את ספרי הדיאטה ואת הבלי הדיאטנים, ולהבין כבר שהגוף שלנו יודע מה לאכול. זה המוח שטועה

זהר צמח וילסון 15.11.2010

ג'ושוע רוזנטל, האיש שהקים את המכון לתזונה אינטגרטיבית בניו יורק - הנחשב כיום לאחד מבתי הספר הגדולים בארה"ב לתזונה, חושב שכמעט כולם כאן בדיאטה, מסוג כזה או אחר. והוא גם מסביר: "אנשים מתמקדים בקלוריות, בפחמימות, בשומנים, בחלבונים, במזונות אסורים ומותרים. בכל יום מתפרסמת תגלית חדשה המכריזה על היתרונות הבריאותיים של מזון מסוים, או על הדרך הטובה ביותר להפחית חמישה ק"ג בשבוע, וספרי הדיאטה מככבים בראש רשימת רבי המכר".

-זה רע?

"הרי מנגד, תוכניות הטלוויזיה מדווחות על משבר הבריאות המחמיר בארה"ב, או על תרופות פלא כאלו ואחרות. גם תוכניות הבישול זוכות לפופולאריות רבה יותר מאי פעם, בעוד יותר ויותר משפחות אוכלות בחוץ".

-אז המדיה אשמה?

"עד לפני זמן לא רב, אנשים התקיימו בלי עודפי המידע מאמצעי התקשורת, בלי תרופות יקרות, בלי דיאטות אופנתיות ובלוי שפים ידוענים שאומרים להם מה לאכול. במקום זה, הם הסתמכו על האינטואיציה שלהם. הם פשוט ידעו מה לאכול ואיך להכין את מזונם. הם לא הלכו לחדר כושר כדי לבצע פעילות גופנית: הם פשוט התעמלו. לא היו להם קריירות מתוחכמות: הם פשוט עבדו. הם לא נטו לפרש את הצרכים האנושיים בצורה מתוחכמת כל כך: הם פשוט חיו בהרמוניה עם עונות השנה ועם הסביבה. הם אכלו תוצרת חקלאית מקומית, ומזונות שסיפקו להם את הרכיבים התזונתיים החיוניים לחיים".

-ומה בעצם קרה?

"עולם התזונה הפך מורכב בצורה שלא תיאמן. תזונה היא המדע היחידי שבו שני אנשים יכולים להוכיח שתי תיאוריות שונות, המנוגדות בתכלית זו לזו. כיצד זה יתכן שמומחה אחד יכול להוכיח שמוצרי חלב הם מרכיב חיוני בתפריט שלנו, ואילו מומחה אחר יכול להוכיח שהם מזיקים לבריאותנו? איך יכול להיות שמומחה אחד יכול לטעון שבשר חיוני לבריאות האדם, ואחר טוען שהוא אינו חיוני ואף מזיק?"



רוזנטל. להימנע מהשטויות המבולבלות שאמצעי התקשורת מלעיטים אותנו בהן צילום: יח"צ

ג'ושוע פרי

את רוזנטל פגשתי לראשונה בשנת 1999, כשנרשמתי ללימודי הסמכה בבית הספר שלו. היו אלה לימודים ששינו את חיי מקצה אל קצה: מפרסומאי ניו-יורקי החי במסלול המהיר עם דגש על הזנת חשבון הבנק, הפכתי ליועץ בריאות ותזונה אינטגרטיבית שיעודו המקצועי לסייע לאנשים בשיפור איכות חייהם. לאחר הלימודים שמרנו, ג'ושוע ואני, על קשר מקצועי וחברי. יחד נסענו פעמיים להשתלמויות בהודו ואף זכינו במשך תקופה של שנה לחלוק דירה במנהטן. ספרו החדש, "תזונה אינטגרטיבית: מסע בין שיטות התזונה השונות למציאת השילוב המיטבי לגוף ולנפש שלך", יצא לאור לפני שלוש שנים בארה"ב ועומד לצאת בקרוב בתרגום עברי. לרגל יציאת הספר יגיע ג'ושוע לביקור בישראל.



זהר צמח וילסון. לרדת מהמסלול המהיר צילום: תמר עדי

כפי שכבר ניתן היה להתרשם מהפתיחה, אחד החידושים המרעננים שאפשר לייחס לאיש הוא מה שניתן לכנות ביקורת התזונה, או הפילוסופיה של התזונה, ואולי "פוסט מודרניזם של התזונה" – כפי שהוא מכנה זאת. מטרתה של גישה זו, לדבריו, היא "להימנע מהשטויות המבולבלות שאמצעי התקשורת מלעיטים אותנו בהן."

-איך אפשר להימנע מזה?

"אחד העקרונות הבסיסיים של הגישה הזו הוא ההכרה בייחודיות הביולוגית של כל אדם. אין צורת אכילה מושלמת ואחידה שמתאימה לכולם. המזון שמתאים ביותר לגופכם, לגילכם ולאורח החיים שלכם עלול לגרום למישהו אחר להשמנה ולתחושת עייפות. בדומה לכך, אין צורת אכילה אחת שתתאים לכם תמיד. יתכן ששמתם לב שבימים עמוסים שבהם אתם עובדים שמונה שעות, אתם אוכלים תפריט שונה מהתפריט האופייני לכם בימים רגועים, שאותם אתם מעבירים בקריאה. יתכן גם שמזונות שאכלתם בילדותכם כבר אינם טובים לכם כיום. מה שאתם משתוקקים לאכול בחורף שונה לחלוטין ממה שאתם אוהבים לאכול בקיץ."

-ואיך זה מתיישב עם תפישות תזונה מודרניות?

"המומחים מסכימים על כך שאנו זקוקים לתפריט מגוון. אולם רבים מהם חולקים זה על זה בנושאים כמו כמה מים כדאי לשתות במשך היום, או אם ירקות אורגניים מזינים יותר מירקות רגילים. אולם, כל התיאוריות אינן לוקחות בחשבון את ההיבט החשוב ביותר של התזונה: הייחודיות של כל אחד ואחת מאתנו. רוב ספרי הדיאטה אומרים לנו מה לאכול בלי קשר לגיל, למבנה גוף, למין, למשקל או לאורחות חיים. עלינו לזכור כי לכל אחד מאתנו יש צרכים תזונתיים ייחודיים, שלהם הוא זקוק כדי ליהנות מבריאות טובה."

תאכלו את זה

אולם עבור ג'ושוע ותפישת התזונה הפוסט מודרניסטית שלו, תפקיד המזון לא מסתכם בבריאות טובה, לפחות לא במובנו הצר, המודרניסטי, של המושג. "עקרון חיוני אחר של התזונה הפוסט-מודרניסטית מתגלם בצורך לגשר על הפער שבין תזונה לבין צמיחה והתפתחות אישית", הוא מסביר. "אין ספק ששתי הישויות האלו קשורות באופן הדוק, וכי לא ניתן לבחון את האחת ללא השנייה. אנשים באמת רוצים להרגיש יותר טוב. הם שואפים להתפתח, אך מעטים מדי מבין המומחים בתחומי ההתפתחות האישית מכירים בחשיבות התזונה. בדומה לכך, " הוא ממשיך, "תזונאים (דיאטנים) שעברו את ההכשרה המקובלת יתנו לכם רשימה של המזונות שמומלצים ואינם מומלצים לאכילה, אך העצות שלהם לא יועילו אם לא תזהו את הגורמים בחייכם המונעים מכם לעשות את הבחירות התזונתיות הנבונות."

-כמה רחוק הזיקה הזאת, בין מזון להתפתחות אישית, הולכת?

"קחו לדוגמה מצב אחר. אדם שתקוע בקשר רומנטי גרוע יכול לאכול את כל הברוקולי שבעולם, אך זה בוודאי לא ישנה את מצבו הגרוע שנגרם לו בגלל הקשר, שיגרום נזק לבריאותו ולאיכות החיים שלו. בדומה לכך, אם הקריירה שלכם מנוגדת לערכים הרוחניים שלכם, תתקשו לעשות שינויים משמעותיים בכל הנוגע לבריאותכם. בסופו של דבר, האנרגיה שאתם מבזבזים על עבודה בלתי מספקת תהיה חזקה יותר מההשפעה החיובית של אכילת מזון בריא."

-אז בעצם איך אפשר להיות בריאים?

"זה לא כל כך מסובך. הגוף שלנו יודע מה לאכול: המוח הוא זה שטועה. יתכן ששמעתם על דיאטה שנראתה לכם נפלאה באופן תיאורטי, אך בתום שבוע של אכילת התפריט המומלץ התחלתם להרגיש נפוחים וחלשים. אינכם צריכים לקרוא ספרי תזונה כדי לדעת מה כדאי לכם לאכול. במקום זאת, אתם יכולים לפתח קשר עמוק יותר עם גופכם, שבמסגרתו הוא יאמר לכם בטבעיות למה הוא זקוק כדי לתפקד בצורה מיטבית. גישה זו תסייע לכם לטפח את היכולת לאכול בצורה אינטואיטיבית ולבטוח בגופכם – ולא בספרים, שפים או מחקרים. במקומם, הוא יכוון אתכם למזונות שיאפשרו לכם לתפקד בצורה הטובה ביותר, מבחינה גופנית ונפשית כאחד."

[לאתר בעברית של המכון לתזונה אינטגרטיבית](#)